

## Pola aktivitas fisik mahasiswa kesehatan di yogyakarta: sebuah penelitian *cross-sectional*

Banziro Savani, Indriani Indriani\*

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

\*Corresponding Author: [indriani@unisayogya.ac.id](mailto:indriani@unisayogya.ac.id)

Received: December 13, 2024; Accepted: July 16, 2025; Published: April 8, 2026

### Abstrak

Aktivitas fisik teratur penting untuk mencegah penyakit kronis dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, serta fungsi kognitif. Namun, banyak mahasiswa, termasuk di bidang kesehatan, belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik. Pemahaman perilaku aktivitas fisik mereka penting untuk merancang intervensi berbasis bukti guna mendorong gaya hidup aktif. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi perilaku aktivitas fisik mahasiswa fisioterapi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian *cross-sectional* digunakan pada penelitian ini dan dilaksanakan pada bulan Februari–April 2024. Populasi berjumlah 150 mahasiswa, teknik sampel purposive sampling didapatkan 61 responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-short version)*, analisis statistik *Spearman Rank (SPSS v.22)*. Hasil menunjukkan mahasiswa mayoritas melakukan aktivitas fisik dalam kategori sedang yaitu 26 responden (42,6%), tingkat aktivitas ringan 22 responden (36,1%), dan hanya sebanyak 13 responden (21,3%) yang melakukan aktivitas berat. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh rata-rata tingkat aktivitas fisik responden sebesar 905,41 METs/menit/minggu dengan nilai median sebesar 945 METs/menit/minggu dan terdapat hubungan signifikan antara usia, jenis kelamin, dan uang saku bulanan dengan tingkat aktivitas fisik ( $p < 0,001$ ). Kesimpulan; Mayoritas mahasiswa Program Studi Fisioterapi memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, dengan rata-rata 905,41 METs/menit/minggu, yang menunjukkan partisipasi aktivitas fisik belum optimal, mengingat mahasiswa fisioterapi menjadi model dan promotor gaya hidup sehat dalam profesinya kelak. Universitas perlu meningkatkan partisipasi aktivitas fisik, dengan mengintegrasikan promosi gaya hidup aktif melalui implementasi program *Health Promoting University (HPU)* dan melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan sampel yang lebih luas.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik; mahasiswa kesehatan; Penyakit Tidak Menular (PTM); promosi aktifitas fisik

## *Physical activity pattern among health students in yogyakarta: a cross-sectional study*

### Abstract

Regular physical activity is important for preventing chronic diseases and improving physical, mental health and cognitive function. However, many university students, including those in the healthcare field, do not meet physical activity recommendations. Understanding their physical activity behavior is important for designing evidence-based interventions to encourage an active lifestyle. This study aimed to identify the physical activity behavior of physiotherapy students at 'Aisyiyah University Yogyakarta. Cross-sectional research was used in this study and was conducted in February-April 2024. The population amounted to 150 students, purposive sampling technique obtained 61 respondents with inclusion and exclusion criteria. Data collection using the *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-short version)*, *Spearman Rank statistical analysis (SPSS v.22)*. The results showed that most students did physical activity in the moderate category, namely 26 respondents (42.6%), light activity level 22 respondents (36.1%), and only 13 respondents (21.3%) who did heavy activity. Based on the results of the analysis, the average level of physical activity of respondents was 905.41 METs/minute/week with a median value of 945 METs/minute/week and there was a significant relationship between age, gender, and monthly allowance with the level of physical activity ( $p < 0.001$ ). Conclusion; most physiotherapy students have a moderate level of physical activity, with an average of 905.41 METs/minute/week, which shows that physical activity participation is still not optimal, considering that physiotherapy students become models and promoters of a healthy lifestyle in their future profession. Universities need to increase physical activity participation, by integrating active lifestyle promotion through the implementation of the *Health Promoting University (HPU)* program and conducting further research involving a wider sample.

**Keywords:** chronic diseases; health students; physical activity; physical activity promotion

## 1. Pendahuluan

Aktivitas fisik (*Physical Activity/ PA*) didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi, yang secara signifikan berkontribusi terhadap kesehatan individu secara menyeluruh (WHO, 2024). Meskipun manfaatnya telah banyak dibuktikan, kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu tantangan utama dalam kesehatan masyarakat global. Sebuah penelitian melaporkan bahwa kurang aktif merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab penyakit tidak menular (PTM) dan menempati urutan keempat sebagai penyebab kematian global, dengan estimasi sekitar 3,2 juta kematian setiap tahunnya (Stensel *et al.*, 2021). Data epidemiologi menunjukkan bahwa hampir tiga perempat kematian akibat PTM, atau sekitar 28 juta kasus, serta mayoritas kematian dini (82%) terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah (WHO, 2022; Guthold *et al.*, 2020).

Remaja dan dewasa muda yang bersekolah, (perguruan tinggi, atau universitas), apa pun tingkat studinya, merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai perubahan gaya hidup dan perilaku. Prevalensi ke-tidakaktifan fisik masih sangat tinggi, dengan 81% remaja dan 27,5% orang dewasa di seluruh dunia belum memenuhi rekomendasi minimal aktivitas fisik dari WHO. *Global Status Report on Physical Activity, 2022* oleh WHO dalam laporannya menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa di berbagai negara cenderung rendah, dengan variasi yang signifikan antar wilayah. Sebuah penelitian yang melibatkan mahasiswa dari 23 negara melaporkan bahwa 41,4% mahasiswa tidak aktif secara fisik, sementara di Indonesia, proporsi mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah berkisar antara 21,5% hingga 54,4% (Anwar *et al.*, 2024; Indriani *et al.*, 2020).

PA memiliki dampak positif yang kuat pada semua aspek kesehatan dan jika dilakukan secara teratur, PA dapat mencegah dan mengobati penyakit tidak menular seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, stroke, serta obesitas (Stensels, 2023).

Transisi dari masa remaja ke perguruan tinggi seringkali diiringi perubahan gaya hidup yang berdampak pada penurunan aktivitas fisik mahasiswa. Tuntutan akademik, perubahan lingkungan, serta meningkatnya aktivitas sedentari menyebabkan mahasiswa rentan mengalami penurunan aktivitas fisik (Liando *et al.*, 2021). Pada kelompok remaja dan mahasiswa, rendahnya tingkat aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor demografi seperti usia, jenis kelamin, dan perilaku sedentari. Rohmah *et al.* (2022) mengidentifikasi beberapa determinan utama, seperti keterbatasan waktu akibat tekanan akademik, kurangnya fasilitas penunjang, dan minimnya dukungan profesional di bidang olahraga. Selain itu, faktor intrinsik seperti pengetahuan, persepsi terhadap manfaat aktivitas fisik, motivasi hidup sehat, serta preferensi terhadap jenis olahraga tertentu juga turut memengaruhi perilaku aktif (Karo Karo *et al.*, 2023). Farradika *et al.* (2019) menambahkan bahwa motivasi mahasiswa dalam beraktivitas fisik dipengaruhi oleh kombinasi faktor intrinsik dan ekstrinsik, termasuk jenis kelamin, riwayat aktivitas sebelumnya, serta dorongan internal untuk mencapai kebugaran atau tujuan tertentu (Ismahmudi *et al.*, 2018).

WHO meluncurkan sebuah program yang bernama “Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030” yang menekankan pentingnya kerjasama lintas sektor dan pendekatan “*whole-of-society*” sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan aktivitas fisik pada seluruh kelompok usia, termasuk mahasiswa. Rencana aksi ini mendorong pengembangan kebijakan, penyediaan fasilitas ramah aktivitas fisik, promosi berjalan kaki dan bersepeda, serta integrasi aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dan lingkungan pendidikan. Di Indonesia, salah satu pendekatan promosi aktivitas fisik pada mahasiswa adalah dengan implementasi program “Health Promoting University” (HPU), di mana kampus dengan aktif memberikan lingkungan yang kondusif yang mendukung perilaku hidup sehat melalui edukasi, penyediaan fasilitas olahraga, dan integrasi promosi kesehatan dalam kurikulum. Penerapan HPU di Indonesia terbukti menunjukkan secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan perilaku aktivitas fisik mahasiswa (Arisjulyanto *et al.*, 2022). Masih terbatasnya

penelitian-penelitian yang mengidentifikasi perilaku aktivitas fisik dan determinannya, sehingga masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan strategi yang paling efektif untuk promosi aktivitas fisik pada mahasiswa di universitas.

Dari studi pendahuluan dari penelitian terdahulu yang dilakukan di Yogyakarta dari penelitian terdahulu didapatkan lebih dari separuh mahasiswa kesehatan memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, dengan rata-rata aktivitas fisik jauh di bawah rekomendasi WHO (Indriani *et al.*, 2020). Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut yang tidak hanya mengevaluasi tingkat aktivitas fisik, tetapi juga menganalisis faktor-faktor determinan yang memengaruhi perilaku aktif, guna merancang intervensi berbasis bukti untuk mendorong gaya hidup sehat secara berkelanjutan (Hohberg *et al.* 2023). Pentingnya untuk mengetahui intervensi promotif dan preventif yang lebih optimal untuk mendorong gaya hidup aktif dikalangan mahasiswa universitas, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pola perilaku aktivitas fisik pada mahasiswa kesehatan di Yogyakarta.

## 2. Metode Penelitian

Populasi penelitian berjumlah 120 mahasiswa fisioterapi yang dilakukan dari bulan Februari-Mai 2024 di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Jumlah sampel sebanyak 61 responden dengan teknik *Purposive sampling* yaitu dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi adalah sebagai mahasiswa aktif Program Studi Fisioterapi Universitas Aisyiyah Yogyakarta, bersedia menjadi responden dan kriteria eksklusi adalah tidak sedang dalam perawatan medis dan tidak menjawab kuisioner dengan lengkap. Data karakteristik mahasiswa dan data aktivitas fisik diambil dengan menggunakan kuisioner IPAQ (*International Physical Activity Quisionare*) versi singkat yang berisikan tentang aktivitas fisik sehari-hari yang digunakan untuk mengukur jumlah total aktivitas fisik, termasuk aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan dan waktu luang dalam waktu 7 hari terakhir. Aktivitas fisik dikategorikan menjadi aktivitas rendah (<600 METs), aktivitas sedang (600-3000 METs), dan aktivitas tinggi (>3000 METs). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, sedangkan variabel independennya adalah usia, jenis kelamin, dan uang saku. Data dianalisis menggunakan SPSS Versi 22.0 dengan uji statistik non-parametrik Spearman Rank. Hasil uji validitas 0.48 dan uji reliabilitas menunjukkan Cronbach's Alpha 0,791 ini menyimpulkan kuisioner IPAQ valid dan reliable. Penelitian sudah mendapatkan persetujuan dari komisi etik Universitas Aisyiyah Yogyakarta No.3545/KEP-UNISA/III/2024.

## 3. Hasil Penelitian

### 3.1. Hasil

Melalui hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap 61 responden di kampus Universitas Aisyiyah Yogyakarta diperoleh distribusi frekuensi aktivitas fisik mahasiswa sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Mahasiswa Fisioterapi n= 61 (%)

Variabel	Aktivitas fisik	Total n (%)	METs/Menit/Minggu Mean± SD	Mean ± SD
Ringan	22	36,1	525,00	
Sedang	26	42,6	945,00	905,41±945,00
Berat	13	21,3	1470,00	

Tabel 1 menjelaskan bahwa distribusi tingkat aktivitas fisik dari total 61 responden, mayoritas responden melakukan aktivitas fisik dalam kategori sedang yaitu 26 responden (42,6%), selanjutnya memiliki tingkat aktivitas ringan berjumlah 22 responden (36,1%), dan hanya sebanyak 13 responden (21,3%) yang melakukan aktivitas berat. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh rata-rata tingkat

aktivitas fisik responden sebesar 905,41 METs/menit/minggu dengan nilai median sebesar 945 METs/menit/minggu.

**Tabel 2.** Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Uang Saku dan Hubungannya dengan Aktivitas Fisik

Variabel	Aktivitas Fisik			Total	P Value
	Ringan	Sedang	Berat		
<b>Usia</b>					0.001*
- 20-21	1 (33.3%)	0 (0.0 %)	2 (66.7%)	3	
- 22-24	14 (25.9%)	21 (38%)	20 (35.2%)	55	
- >24	2 (75.0%)	1 (25.0%)	0 (0.0%)	3	
<b>Jenis Kelamin</b>					0.012*
- Laki-laki	0 (1.6%)	13 (8.0%)	16 (84.4%)	19	
- Perempuan	17 (41.0%)	8 (18.0%)	17 (40.0%)	42	
<b>Uang Saku</b>					0.022*
- 500k-1jt	12 (37,5%)	15 (46,9%)	5 (15,6%)	29	
- 1,1jt-2jt	10 (34,5%)	11 (39,9%)	8 (27,6%)	32	
<b>Total</b>				<b>61</b>	

Dapat dilihat dalam Tabel 2 bahwa mahasiswa fisioterapi berdasarkan kelompok usia didapatkan bahwa usia didominasi dalam rentang 22-24 tahun, (n=55) dengan aktivitas fisik paling banyak dalam kategori sedang (n=21; 38%) dan berat (n=20; 35,2%). Sedangkan kelompok usia 20-21 tahun lebih banyak dalam kategori aktivitas fisik berat (66,7%), dan kelompok diatas 24 tahun lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan (75,0%). Berdasarkan kelompok jenis kelamin, sebagian besar mahasiswa laki-laki terlibat dalam aktivitas fisik berat yaitu (n=16; 84,4%), sedangkan pada kelompok Perempuan (n=42) mayoritas aktivitas fisik dalam kategori ringan (n=17; 41%) dan berat (n=17; 40%). Selanjutnya, berdasarkan kategori uang saku, mahasiswa yang memiliki uang saku dalam rentang Rp.500.000-1.000.000 (n=32) mayoritas melakukan aktivitas fisik dalam kategori sedang (n=15; 46,9%) dan ringan (n=12; 37,5%). Sementara itu, kelompok dengan uang saku Rp.1.100.000-2.000.000 dalam kategori aktivitas fisik berat (n=8; 27,6%). Dari hasil analisis statistic didapatkan bahwa semua variable yaitu usia, jenis kelamin dan uang saku menunjukkan hubungan yang signifikan dengan Tingkat aktivitas fisik mahasiswa fisioterapi ( $p>0$ ;  $p<0,05$ ).

### 3.2.Pembahasan

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat aktivitas fisik yang sedang, namun proporsi aktivitas fisik berat masih tergolong rendah. Pada tahun 2022, (WHO) merekomendasikan agar remaja melakukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik (PA) sedang hingga berat setiap hari, setiap hari dalam seminggu (Organisasi Kesehatan Dunia, 2022). Namun, menurut "Pedoman Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari" yang diterbitkan oleh WHO, sekitar 81% remaja di seluruh dunia tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan (Guthold *et al.*, 2020). Di China, hanya 23,8% siswa yang mencapai standar kesehatan dan kebugaran (News, 2021).

Bukti telah menunjukkan bahwa perilaku kesehatan yang diadopsi selama akhir masa remaja dan awal dewasa dapat berlanjut di kemudian hari. Individu di akhir masa remaja berpotensi mengalami defisit kesehatan mental yang cukup besar, yang jika tidak ditangani, dapat terus berlanjut dan meningkat keparahannya di awal masa dewasa. Oleh karena itu aktivitas fisik yang teratur dapat berfungsi sebagai faktor perlindungan terhadap masalah kesehatan mental ini dan meningkatkan fungsi kognitif (Beauchamp *et al.*, 2018). Universitas adalah lingkungan yang sangat kompetitif di mana mahasiswa mengalami perubahan fisik dan mental (Robazzi, 2019). Beberapa peneliti telah melaporkan bahwa memulai perkuliahan dan universitas, khususnya tahun pertama, dikaitkan dengan

penambahan berat badan, pola makan tidak sehat, masalah tidur, dan kurangnya aktivitas fisik (Memon, A.R., 2021).

Faktor lingkungan kampus, dukungan sosial, serta ketersediaan fasilitas olahraga menjadi determinan dalam membentuk pola aktivitas fisik mahasiswa (Irdyandiwa & Maksun, 2019). Secara teoritis, menurut model Health Belief dan teori perilaku terencana, rendahnya intensitas aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh persepsi manfaat, hambatan, dan kontrol diri. Hal ini dapat mengindikasikan adanya keterbatasan dalam intensitas aktivitas fisik harian, yang berpotensi memengaruhi status kesehatan jangka panjang. Salah satu kemungkinannya adalah kurangnya waktu yang dimiliki mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik. Penelitian lainya juga mengatakan bahwa jadwal pelajaran yang padat adalah penyebab utama kurangnya waktu untuk aktivitas fisik. (Silva *et al.*, 2022). Bagi mahasiswa, kurangnya waktu sering dikaitkan dengan prioritas yang bersaing dan kemampuan manajemen waktu yang kurang berkembang karena ingin mencapai tujuan akademik, (Brown, 2024). Menurut penelitian lain di Brazil, jadwal kuliah yang padat menyebabkan mahasiswa tidak aktif di universitas. Jadwal yang padat menyebabkan mereka tidak melakukan aktivitas fisik (Fonseca, 2021). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan bukti bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa kesehatan memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang, masih terdapat kelompok yang berisiko rendahnya aktivitas fisik yang perlu mendapat perhatian khusus.

### 3.2.1. Hubungan Usia Dengan Prilaku Aktivitas Fisik

Penelitian ini mengungkapkan adanya tren penurunan tingkat aktivitas fisik sejalan dengan bertambahnya usia atau tahun akademik mahasiswa, yang dapat dilihat dari penurunan median METs pada kelompok mahasiswa yang lebih tua. Temuan ini konsisten dengan hasil studi Schmidt *et al.* (2021) di Jerman yang melaporkan bahwa mahasiswa senior cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa junior. Penurunan aktivitas fisik ini dapat dijelaskan melalui kerangka teori perubahan perilaku, khususnya Model Transtheoretical dan teori Self-Regulation, yang menyatakan bahwa perubahan tanggung jawab akademik, sosial, dan tekanan waktu pada mahasiswa senior berkontribusi pada berkurangnya waktu dan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik. Penelitian nasional oleh Prasetyo *et al.* (2022) di Indonesia juga menemukan pola serupa, di mana mahasiswa tingkat akhir melaporkan penurunan frekuensi dan durasi aktivitas fisik dibandingkan mahasiswa tingkat awal, yang berdampak pada peningkatan risiko stres dan penurunan kualitas hidup.

Penelitian lainnya, mendapatkan bahwa aktivitas yang biasa dilakukan oleh mahasiswa adalah kuliah, praktikum, kegiatan rumah, serta kegiatan-kegiatan organisasi seperti rapat dan kepanitiaan lainnya (Caesari *et al.*, 2020). Menurut penelitian di Canada, tingkat aktivitas fisik menurun secara signifikan seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, usia yang bisa dikatakan maksimal dalam melakukan aktivitas fisik antara 22 sampai 24. Menurut penelitian yang di lakukan di Malaysia, mahasiswa dalam rentang usia 22-25 tahun menunjukkan persentase lebih banyak (43,5%) dari tingkat pelaku aktivitas fisik yang tinggi (Rajappan, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di salah satu universitas di Amerika, yang mengatakan selama dewasa muda (usia 20–30 tahun) ditemukan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi daripada pria dan wanita yang berusia 35-60 karena penurunan PA lebih awal pada usia tersebut. Hal ini bisa terjadi karna turunnya kemampuan fungsional seiring bertambahnya usia, seperti penurunan fungsi fisik dasar kecepatan berjalan yang lebih lambat atau kesulitan bangkit dari kursi.

### 3.2.2. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Prilaku Aktivitas Fisik

Studi menunjukkan terdapat variasi prevalensi aktivitas fisik di kalangan remaja. Sebuah penelitian membuktikan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan, dan terdapat hubungan positif antara usia, gender, serta perilaku sedentari dengan tingkat aktivitas fisik. Hal ini terjadi karena perbedaan kekuatan di antara laki-laki dan perempuan.

Perempuan juga lebih cepat mengalami kelelahan dan lebih cenderung menghabiskan waktu untuk bermalas-malasan dan tidak melakukan aktivitas fisik. Perempuan juga lebih menyukai aktivitas pada waktu yang tetap, sedangkan pria lebih cenderung menyukai aktivitas yang membutuhkan keterampilan dan latihan yang membutuhkan tenaga.

Menurut penelitian, aktivitas fisik yang kuat ditemukan secara signifikan terkait dengan kebahagiaan subjektif pada siswa laki-laki. Perempuan melaporkan, berolahraga untuk menurunkan berat badan dan mengencangkan tubuh lebih banyak daripada laki-laki, sedangkan laki-laki melaporkan berolahraga untuk kesenangan lebih banyak daripada Perempuan (Kretschmer, 2023). Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan di China, di mana rata-rata anak laki-laki lebih aktif melakukan aktivitas fisik daripada perempuan. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar anak laki-laki yang melakukan *Moderate to Vigorous Physical Activity (MVPA)* dalam jumlah besar dibandingkan anak perempuan (Syahvahani *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan di Amerika juga mengatakan laki-laki secara konsisten dilaporkan lebih aktif secara fisik daripada perempuan tanpa memandang usia maupun ukuran. Seringkali, perbedaan ini mengakibatkan perempuan diidentifikasi kurang aktif dan berisiko mengalami hasil kesehatan yang buruk dalam jangka panjang. Hal ini bisa terjadi karena perempuan cenderung melakukan aktivitas fisik hanya untuk beberapa alasan, seperti menjaga bentuk tubuh atau menurunkan berat badan. Berbeda dengan laki-laki yang melakukan aktivitas fisik karena kesenangan dalam olahraga (Hands *et al.*, 2019).

### 3.2.3. Hubungan Uang Saku Bulanan dengan Aktivitas Fisik

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara uang saku bulanan dan tingkat aktivitas fisik (METs) hal ini menyatakan bahwa status ekonomi memiliki aspek penting dalam menentukan akses dan peluang mahasiswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Mahasiswa dengan sumber daya ekonomi yang baik akan memiliki kemampuan lebih besar untuk mengakses fasilitas olahraga, mengikuti kegiatan berbayar seperti keanggotaan gym atau kelas kebugaran, serta menikmati lingkungan yang mendukung aktivitas fisik secara lebih optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian Trost *et al.* (2018) yang membuktikan bahwa status sosial ekonomi (SES) yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik moderat hingga berat yang lebih tinggi pada remaja dan mahasiswa, terutama karena ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai dan dukungan sosial yang lebih kuat.

Penelitian oleh Wijaya *et al.* (2021) menguatkan temuan ini dengan menunjukkan bahwa mahasiswa di Yogyakarta yang memiliki uang saku bulanan lebih besar cenderung melaporkan frekuensi aktivitas fisik yang lebih tinggi, karena mereka memiliki akses lebih baik ke sarana olahraga dan waktu luang yang lebih fleksibel. Selain itu, faktor ekonomi juga memengaruhi persepsi dan motivasi individu dalam menjalankan aktivitas fisik. Berdasarkan Health Belief Model dari Rosenstock, individu dengan sumber daya ekonomi memadai cenderung mengalami persepsi hambatan yang lebih rendah dan memiliki kontrol internal yang lebih tinggi terhadap perilaku sehat, termasuk aktivitas fisik. Mereka lebih mampu mengatasi hambatan finansial dan sosial yang biasanya menjadi penghalang partisipasi dalam aktivitas fisik.

Lebih lanjut, studi oleh Smith *et al.* (2020) menggarisbawahi bahwa ketidaksetaraan ekonomi dapat memperlebar kesenjangan dalam perilaku aktivitas fisik, di mana mahasiswa dengan keterbatasan dana lebih rentan mengalami keterbatasan akses dan dukungan sosial, sehingga berisiko memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Oleh karena itu, aspek ekonomi harus menjadi pertimbangan utama dalam merancang program promosi aktivitas fisik yang inklusif dan berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi. Program yang menyediakan fasilitas olahraga gratis atau bersubsidi, serta intervensi yang meningkatkan kesadaran dan motivasi tanpa memerlukan biaya tinggi, dapat membantu mengurangi hambatan ekonomi dan meningkatkan partisipasi mahasiswa secara merata.

Dengan demikian, pemahaman mendalam tentang hubungan antara status ekonomi dan aktivitas fisik sangat penting untuk menciptakan kebijakan dan intervensi yang efektif, adil, dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan mahasiswa.

#### 4. Kesimpulan

Mayoritas mahasiswa Program Studi Fisioterapi memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, dengan rata-rata 905,41 METs/menit/minggu, yang menunjukkan partisipasi aktivitas fisik belum optimal, mengingat mahasiswa fisioterapi menjadi model dan promotor gaya hidup sehat dalam profesinya kelak. Univeritas perlu meningkatkan partisipasi aktivitas fisik, dengan mengintegrasikan promosi gaya hidup aktif melalui implementasi program Health Promoting University (HPU) dan melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan sampel yang lebih luas.

#### 5. Referensi

- Anwar, N. I. A., Hasmyati, & Zulfikar, M. (2024). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa: Studi Global Physical Activity Questionnaire. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), 262-269. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v4i2.102>
- Arisjulyanto, D., Ikhtiar, R. W., & Akbar, M. (2022). Application Of Health Promoting University To Students' Knowledge About The Importance Of Physical Activity. *Jurnal EduHealth*, 13(02), 694-698. Retrieved from <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health/article/view/746>
- Beauchamp, M. R., Puterman, E., & Lubans, D. R. (2018). Physical inactivity and mental health in late adolescence. *JAMA Psychiatry*, 75(6), 543. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.0385>
- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Caesari, Y. K., & Listiara, A. (2015). "KULIAH versus ORGANISASI" STUDI KASUS MENGENAI STRATEGI BELAJAR PADA MAHASISWA YANG AKTIF DALAM ORGANISASI MAHASISWA PECINTA ALAM UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 164-175. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.2.164-175>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku aktivitas fisik dan determinannya pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134-142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Fonseca, S., Ponte, M., Coelho, E., da Fonseca, J., & Mourão-Carvalho, I. (2021). Prevalence and risk factors associated with physical inactivity among university students from Ceará, Brazil. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 41(1), 116-122. <https://doi.org/10.12873/411fonseca>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30323-2)
- Hands, B., Parker, H., Larkin, D., Cantell, M., & Rose, E. (2016). Male and female differences in health benefits derived from physical activity: Implications for exercise prescription. *Journal of Women's Health Care*, 5(4). <https://doi.org/10.4172/2325-9795.1000238>
- Indriani, A., Safira, A. R., & Aisyiyah, U. A. N. (2020). Physical activity pattern among students of

- health sciences in Yogyakarta. *The International Conference on Public Health Proceedings*, 5(01), 149–156.
- Irdyandiwa, D., & Maksum, A. (2019). Dukungan sosial, aktivitas fisik siswa, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 57–60.
- Ismahmudi, R., Prabandari, Y. S., & Indriani, C. (2018). *Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda* [Skripsi/tesis, Universitas Gadjah Mada]. <http://etd.repository.ugm.ac.id>
- Kandola, A., Lewis, G., Osborn, D. P. J., Stubbs, B., & Hayes, J. F. (2020). Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 262–271. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30034-1](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30034-1)
- Karo Karo, A. A. P., Sinaga, E. M., Sinurat, F. R., Sembiring, E., & Harefa, E. (2024). Persepsi Masyarakat terhadap Partisipasi dalam Aktivitas Fisik dan Olahraga. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 229-239. <https://doi.org/10.55081/jumper.v5i1.2684>
- Kretschmer, L., Salali, G. D., Andersen, L. B., Hallal, P. C., Northstone, K., Sardinha, L. B., Dyble, M., Bann, D., Collaborators, I. C. a. D., Andersen, L. B., Anderssen, S., Cardon, G., Davey, R., Jago, R., Janz, K. F., Kriemler, S., Møller, N., Northstone, K., Pate, R., . . . Van Sluijs, E. M. F. (2023). Gender differences in the distribution of children’s physical activity: evidence from nine countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 103. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01496-0>
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32246>
- Memon, A. R., Gupta, C. C., Crowther, M. E., Ferguson, S. A., Tuckwell, G. A., & Vincent, G. E. (2021). Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 58, 101482. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101482>
- News, X. (2021). National student physical health attainment excellent rate of 23.8%. Available at: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1709863679300048449> (Accessed April 08, 2023).
- Prasetyo, A. R., Nugroho, A. S., & Wulandari, F. (2022). Aktivitas fisik dan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 17(1), 45-52.
- Rajappan, R., Selvaganapathy, K., & Liew, L. (2019). Physical Activity Level Among University Students: a Cross Sectional Survey. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 3(6), 1336–1343. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2015.202>
- Robazzi, M. L. D. C. C. (2019). Promotion of physical and mental health and well-being in the university environment. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 15, 1–3.
- Rohmah, N. R., & Alfiansyah, M. M. (2022). Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolaannya. *Journal of Islamic Education and Management*, 5(1).
- Schmidt, S. C. E., Anedda, B., Burchartz, A., et al. (2021). Physical activity and sedentary behavior in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3758.
- Silva, R. M. F., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Memon, A. R., Silva Noll, P. R. E., & Noll, M. (2022b). Barriers to high school and university students’ physical activity: A systematic review. In *PLoS ONE* (Vol. 17, Issue 4 April). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>

- Smith, L., Jacob, L., Trott, M., *et al.* (2020). Socioeconomic inequalities in physical activity among university students: A systematic review. *BMC Public Health*, 20, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08643-0>
- Stensel, D. J. (2023). How can physical activity facilitate a sustainable future? Reducing obesity and chronic disease. *Proceedings of the Nutrition Society*, 82(3), 286–297. <https://doi.org/10.1017/s0029665123002203>
- Stensel, D. J., Hardman, A. E., & Gill, J. M. R. (2021). *Physical activity and health: The evidence explained* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203095270>
- Syahvahani, A. A., Jajat, Ruhayati, Y., Sultoni, K., Suherman, A., Dewi, W., & Nuryanti. (2024). Pola aktivitas fisik dan perilaku sedentari mahasiswa berdasarkan gender dan physical self-concept: Analisis objektif dengan accelerometer Actigraph. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(3).
- Syahvahani, A. A., Jajat, Ruhayati, Y., Sultoni, K., Suherman, A., Dewi, W., & Nuryanti. (2024). Pola aktivitas fisik dan perilaku sedentari mahasiswa berdasarkan gender dan physical self-concept: Analisis objektif dengan accelerometer Actigraph. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(3).
- Trost, S. G., Wong, W. K., Pfeiffer, K. A., & Zheng, Y. (2018). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(2), 344-350. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001424>
- WHO, 2018. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. (2018). Diakses pada bulan Mai 2025 di <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>.
- WHO, 2022. *Global Status Report on Physical Activity*. (2022). Diakses pada bulan April 2025 di <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>
- WHO, 2024. World Health Organization Global recommendations on physical activity for health. 2024. Diakses pada bulan Mai, 2025 di <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wijaya, A., Putra, I. G. N. M., & Sari, N. M. (2021). Hubungan status sosial ekonomi dengan aktivitas fisik remaja di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 145-152. <https://doi.org/10.15294/jkmi.v16i3.30947>